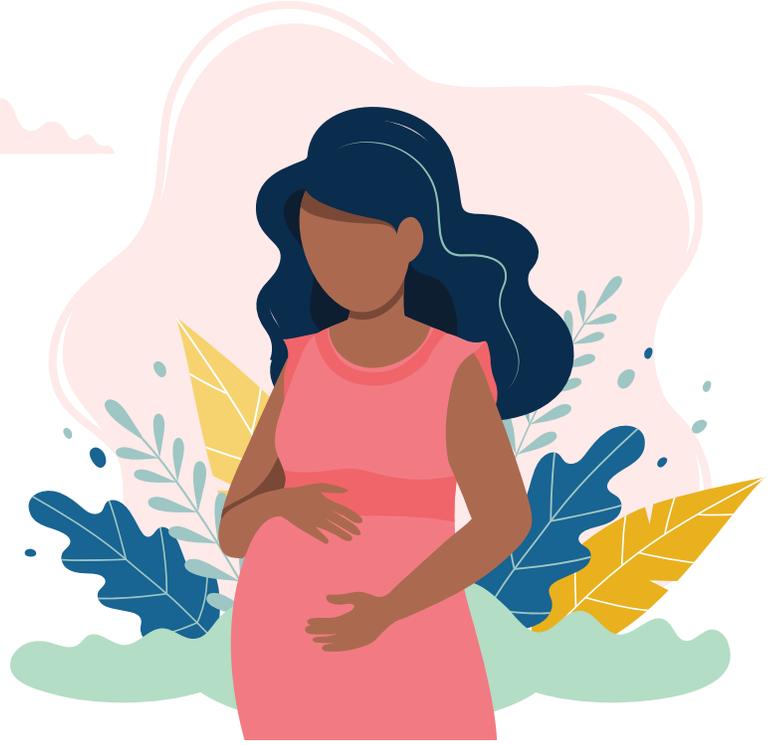


संदिग्ध या पुष्टीकृत

COVID-19

होने पर गर्भावस्था, जन्म,
और अपने शिशु की
देखभाल



हर दिन, हम coronavirus (COVID-19) से होने वाली बीमारी और गर्भावस्था, जन्म और प्रसवोत्तर के दौरान लोगों की देखभाल कैसे करें, इसके बारे में अधिक जान रहे हैं। जैसे-जैसे हमें अधिक जानकारी मिलेगी, सिफारिशें बदल सकती हैं, पर इस समय हमें यह कुछ पता है।

गर्भावस्था के दौरान **COVID-19** होना



हमें जो पता है

गर्भवती महिलाओं को COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार होने का जोखिम हो सकता है और उन्हें स्वस्थ रहने और COVID-19 से संक्रमित होने से बचने के लिए प्रत्येक प्रयास करना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान खुद को बीमारी से बचाना हमेशा महत्वपूर्ण होता है ताकि जटिलताएँ विकसित न हों।

यदि आप बीमार हैं या आपको लगता है कि आप COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के आस-पास रहें हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ बात करें।



यदि आप निम्नलिखित लक्षण अनुभव करते हैं, तो **9-1-1** पर कॉल करें

- सांस लेने में तकलीफ (गर्भावस्था के दौरान आपके लिए सामान्य से अधिक)
- सीने में लगातार दर्द या दबाव
- अचानक व्याकुलता महसूस होना
- दूसरों को जवाब न दे पाना
- होंठ या चेहरे पर नीलापन

संदिग्ध या पुष्टीकृत COVID-19 होने पर लेबर एवं जन्म

यदि आपको COVID-19 (coronavirus) है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से इस बारे में बात करें कि लेबर, डिलिवरी और प्रसवोत्तर के दौरान क्या होगा। आपके बच्चे के जन्म के बाद, आपके बच्चे का COVID-19 से बीमार होना संभव है। अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ अपने विकल्पों पर चर्चा करें और ऐसा निर्णय लें जो आपको सही लगता है।

आपका प्रदाता निम्नलिखित में से एक की सिफारिश कर सकता है:



आप और आपका शिशु एक साथ एक ही कमरे में रहते हैं

- यदि आप एक ही कमरे में रहते हैं, तो फेस मास्क पहनें और अपने बच्चे को पकड़ने या उसके पास होने से पहले अपने हाथ धो लें।



आप और आपका शिशु अलग-अलग कमरों में रहते हैं

- आपका प्रदाता यह सुझाव दे सकता है कि तब तक कोई ऐसा व्यक्ति आपके बच्चे की देखभाल करे जब तक आपके द्वारा दूसरे लोगों को COVID-19 से संक्रमित करने का खतरा दूर नहीं हो जाता।

संदिग्ध या पुष्टीकृत COVID-19 होने पर घर पर अपने शिशु की देखभाल करना

यदि आप और आपके शिशु के अस्पताल से घर जाने पर आपको COVID-19 होता है, तो आपको सावधानियाँ बरतनी होंगी ताकि आपका बच्चा इससे संक्रमित न हो जाए। अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ अपने विकल्पों पर चर्चा करें और ऐसा निर्णय लें जो आपको सही लगता है।

जब आप अस्पताल से घर जाते हैं, तो आपका प्रदाता निम्नलिखित में से एक की सिफारिश कर सकता है:



आप और आपका शिशु एक साथ घर के एक ही कमरे में रहते हैं

- यदि आप एक ही कमरे में रहते हैं, तो आप फेस मास्क पहन कर और अपने बच्चे को पकड़ने या उसके करीब जाने से पहले अपने हाथ धो कर अपने बच्चे की COVID-19 से संक्रमित होने से बचने में मदद कर सकते हैं।
- इस बारे में अपने प्रदाता से बात करें कि आप अपने बच्चे की देखभाल करते समय मास्क पहनना और हाथ धोना बंद कब कर सकते हैं।



आप और आपका शिशु घर के अलग-अलग कमरों में रहते हैं

- आपका प्रदाता यह सुझाव दे सकता है कि तब तक कोई ऐसा व्यक्ति आपके बच्चे की देखभाल करे जब तक आपके द्वारा दूसरे लोगों को COVID-19 से संक्रमित करने का खतरा दूर नहीं हो जाता।
- इस बारे में अपने प्रदाता से बात करें कि आप और आपका बच्चा अलग-अलग कमरों में रहना कब बंद कर सकते हैं।

संदिग्ध या पुष्टीकृत COVID-19 होने पर अपने बच्चे को खिलाना-पिलाना

जब तक आपको COVID-19 है, अपने बच्चे की सुरक्षा के लिए अपने बच्चे को संभालते समय, फॉर्मूला खिलाते समय, या बोतल से माँ का दूध पिलाने से पहले अपने हाथ धोएँ।



पालन-पोषण

बच्चे को माँ का दूध पिलाने की सलाह दी जाती है। इसमें ऐसी कोशिकाएँ होती हैं जो शिशुओं को बीमार होने से बचाती हैं और स्वस्थ विकास और बढ़ने में सहायता करती हैं।

बच्चे का पालन-पोषण करने से ऑक्सीटोसिन नामक एक हॉर्मोन रिलीज होता है जो आप और आपके बच्चे को एक दूसरे के साथ जुड़ने में मदद करता है।

पालन-पोषण करने के ये भी फायदे हैं:

- प्रसवोत्तर रक्तस्राव को धीमा करने में मदद करता है
- प्रसवोत्तर अवसाद के साथ मदद करता है
- स्तनपान करने वाली माँ और बच्चे को शांत करता है
- आपके बच्चे में वृद्धि और उपचार में सहायता करता है

माँ का दूध शिशुओं को कई बीमारियों से बचाता है, जिनमें ये शामिल हैं:

- दस्त और खराब पेट
- सांस लेने में समस्या
- संक्रमण (सेप्सिस)
- आकस्मिक शिशु मृत्यु सिंड्रोम
- कान के संक्रमण
- मूत्राशय में संक्रमण



संसाधन

doh.wa.gov/coronavirus
या coronavirus.wa.gov



बोतल से पिलाना

आप, आपका साथी, या देखभाल करने वाला कोई अन्य व्यक्ति फॉर्मूला या माँ का दूध बोतल से पिलाते समय आपके शिशु को कपड़े से लपेट सकता है या पकड़ सकता है। इससे इनमें सहायता मिलती है:

- देखभाल करने वाले व्यक्ति और आपके बच्चे के मिलने-जुलने में
- देखभाल करने वाले व्यक्ति और आपके बच्चे के शांत होने में
- आपके बच्चे में वृद्धि और उपचार को बढ़ावा देने में

कोई भी व्यक्ति जो बीमार नहीं है, वह आपके बच्चे को माँ का दूध पिला सकता है। वे शिशु जिन्हें माँ का दूध बोतल से पिलाया जाता है, उन्हें पालन-पोषण से मिलने वाले सभी पोषण संबंधी फायदे मिलते हैं।

- दूध पंप करते समय अपने हाथ धोएं और मास्क पहनें।
- अपना पंप, बोतलें और दूध वाले कंटेनर साफ करने से पहले अपने हाथों को धो लें और मास्क पहन लें। जब तक आपको COVID-19 है, आपको दूध पंप करने से पहले और बाद में अपने पंपिंग उपकरण को धोना चाहिए।

किसी दूसरे फॉर्मेट में यह डॉक्यूमेंट पाने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बधिर या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 (Washington Relay) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।